



DSCM Departamento de Salud Comunitaria de Michigan

Refugio doméstico durante una emergencia radioactiva

Hoja de información pública

Con los recientes acontecimientos terroristas, muchas personas se preguntan sobre la posibilidad de que un ataque terrorista incluya materiales radioactivos. A las personas que vivan cerca, pero no en la propia zona del ataque, es más probable que se les pida que permanezcan en sus casas y que busquen refugio en ellas, antes que intentar evacuarlas. A esta acción se le denomina “refugio doméstico”. Debido a que muchos materiales radioactivos decaen y se disipan rápidamente, permanecer en su casa puede que le proteja de ser expuesto a la radiación. Las gruesas paredes de su domicilio pueden bloquear mucha de la radiación dañina. Tomar unas simples precauciones puede ayudarle a reducir su exposición a la radiación. El Departamento de Salud Comunitaria de Michigan (DSCM o MACH por sus siglas en inglés) ha preparado este folleto para ayudarle a protegerse a sí mismo y a su familia, y para ayudarle a preparar un refugio seguro y bien equipado.

Cómo preparar un refugio en su casa

Durante una emergencia que incluya materiales radioactivos, el lugar más seguro en su casa es una habitación interior o ubicada en un sótano. Esta zona deberá tener el menor número de ventanas posibles. Cuanto más alejado esté su refugio de las ventanas, más seguro estará usted.

La clave del éxito está en la preparación. Almacene productos de emergencia en esta zona. Una emergencia puede tener lugar en cualquier momento, por lo que es mejor almacenar provisiones por adelantado y tener todo lo que necesite, almacenado en el refugio.

Cada seis meses, compruebe las provisiones del refugio. Sustituya los medicamentos, la comida o las baterías caducadas. Además, sustituya el agua del refugio cada seis meses, para mantenerla fresca.

Asegúrese de que todos los miembros de la familia sepan dónde está el refugio y para qué es. Adviértales que no deben sacar ningún objeto de esa zona. Si alguien toma prestado algo del refugio, puede que falten importantes productos cuando sean más necesarios.

Si tiene animales de compañía, prepáreles un lugar en el refugio. Los animales no deben salir afuera durante la emergencia radioactiva porque pueden traer materiales radioactivos con ellos de regreso al refugio. Si prepara un lugar para los animales de compañía, evitará que los materiales radioactivos entren al refugio.

Cómo preparar provisiones de emergencia

Almacene provisiones, como lo haría para un caso de condiciones atmosféricas adversas o de otras emergencias. A continuación le ofrecemos una lista de cosas a tomar en consideración a la hora de preparar su equipo de emergencia.

- **Comida con una fecha de caducidad lejana** – por ejemplo, comida en lata, seca o empaquetada. Almacene suficiente comida para cada miembro de la familia para por lo menos 3 días.
- **Agua** – para prepararse para una emergencia, compre agua embotellada o simplemente almacene agua del grifo. Cada persona de la casa necesitará más o menos 1 galón de agua por día: planifique y almacene suficiente agua para por lo menos 3 días.
- **Una muda de ropa y de zapatos** – compruebe la ropa cada 6 meses y retire la ropa que ya no sirva por su tamaño o por no ser la adecuada para la estación del año correspondiente. Recuerde incluir ropa interior, calcetines, calzado fuerte o botas de trabajo, y ropa de invierno o de verano según sea necesario.
- **Platos de papel, papel de cocina y utensilios de plástico** – almacene platos y cubiertos desechables porque no tendrá suficiente agua para limpiarlos y porque las fuentes de agua de la comunidad pueden estar contaminadas.
- **Bolsas de plástico** – ya que puede ser que no pueda salir de su refugio en varios días, necesitará recolectar sus desperdicios en una bolsa de plástico hasta que pueda tirarlos.
- **Camas** – almacene sábanas, mantas, toallas y camas plegables para poder usarlas cuando no pueda salir del refugio.
- **Baterías y radio de baterías** – puede que no tenga electricidad durante varios días. Una radio a pilas le permitirá escuchar los mensajes de emergencia.
- **Medicinas** – tenga las dosis de medicamentos de 2-3 días de los medicamentos que necesite en envases a prueba de niños, en su botiquín de emergencia; póngale los nombres y las fechas de caducidad a los medicamentos. (Comente con su médico la mejor manera de obtener esta pequeña cantidad de medicinas). No se olvide de revisar las medicinas en su botiquín de emergencia cada seis meses, para asegurarse de que no hayan caducado.
- **Aseo** – jabón, toallas de papel, desodorante, desinfectantes, etc.
- **Linterna y baterías** - puede que no tenga electricidad durante varios días. Una linterna le ayudará a ver en el refugio.
- **Teléfono o celular** – aunque es probable que el servicio telefónico sea interrumpido, tal vez aún pueda utilizar su teléfono y establecer una llamada para recibir información y consejo de los servicios de emergencia.
- **Lentes o lentes de contacto extras, o productos de limpieza de lentes de contacto.**
- **Cinta aislante y láminas de plástico fuerte** – puede utilizar estos elementos para sellar la puerta de su refugio y cualquier trampilla de ventilación que se comunique con su refugio por un corto período de tiempo, en el caso de que pasara una nube de radiación. Si mantiene su refugio cerrado por más de unas pocas horas, podría provocar asfixia.
- **Comida para los animales, para el bebé, pañales, etc.** - no olvide los otros miembros de la familia. Si tiene un bebé, almacene papillas y pañales extras. Si tiene un animal de compañía, mantenga comida para su animal para 3 días.
- **Botiquín de primeros auxilios** - puede comprar un botiquín de primeros auxilios o puede prepararlo usted mismo. Asegúrese de que incluya los siguientes elementos:

<ul style="list-style-type: none">• Curitas adhesivas estériles• Gasa estéril en almohadillas de 2 y 4 pulgadas• Esparadrapo• Rollo de curitas estériles• Tijeras• Pinzas• Aguja• Termómetro• Toallitas húmedas• Ungüento antiséptico• Tubo de vaselina u otro lubricante	<ul style="list-style-type: none">• Jabón• Guantes de latex o de vinilo• Imperdibles• Aspirina u otro antipirético• Medicación astringente• Laxantes• Antiácidos para facilitar la digestión• Jarabe que produzca vómitos, si lo aconseja el Centro de Control de Intoxicaciones• Carbón activo para parar vómitos, si lo aconseja el Centro de Control de Intoxicaciones
---	---

- **Juegos, libros y demás material de entretenimiento** – ya que posiblemente tenga que estar varios días en su refugio, es conveniente que tenga material para mantener a toda la familia ocupada durante ese tiempo. Piense en actividades de las que puedan disfrutar todos en el refugio: pinturas de dedos, imágenes para colorear, juegos de mesa, etc.

Consejos para antes de entrar en el refugio

Si usted se encuentra fuera cuando suene la alarma, intente quitarse la ropa y los zapatos y colocarlos en una bolsa antes de entrar en la casa. Durante temperaturas extremas, como un frío extremo, quítese la capa exterior de ropa antes de entrar en la casa para evitar meter material radioactivo en su refugio. Deje la ropa y los zapatos fuera. Dúchese y lave su cuerpo con agua y jabón. El quitarse la ropa reduce la contaminación radioactiva en un 90%. Mediante este paso tan sencillo, usted reducirá el tiempo de exposición y por tanto su nivel de riesgo de daño de la radiación.

Antes de entrar en el refugio, apague los ventiladores, el aire acondicionado, y los calentadores que aspiren aire del exterior. Cierre y asegure todas las ventanas y las puertas, y cierre el canal de ventilación de la chimenea.

Cuando se mude al refugio, utilice la cinta aislante y las láminas de plástico para sellar cualquier puerta, ventana o canal de ventilación por un corto período de tiempo en caso de que sufran una nube radioactiva (escuche la radio para recibir instrucciones). Dentro de unas horas, deberá retirar el plástico y la cinta aislante, y ventilar la habitación. Mantener el refugio cerrado herméticamente durante más de unas horas podría dar lugar a la asfíxia

Mantenga la radio sintonizada con una emisora de emergencia. Escuche las instrucciones oficiales y la información que serán repetidas a menudo. Las autoridades aportarán información sobre cuándo puede salir de su refugio y si debe tomar otras medidas de emergencia.

¿Debo tomar yoduro de potasio durante la emergencia radioactiva?

- el yoduro de potasio (siglas en inglés, KI) sólo debe tomarse en una emergencia radioactiva que incluya la propagación de yoduro radioactivo, como en el caso de un accidente en una planta nuclear o en la explosión de una bomba nuclear. Es muy probable que una “bomba sucia” no contenga yoduro radioactivo.
- una persona que sea expuesta internamente al yoduro radioactivo puede padecer enfermedades de la tiroides más adelante en la vida. La glándula tiroidea absorbería el yoduro radioactivo y esto podría causar cáncer o un crecimiento anormal más adelante. El yoduro de potasio satura la glándula tiroidea con yoduro, reduciendo la cantidad de yoduro radioactivo dañino que se puede absorber.
- el yoduro de potasio sólo protege la glándula tiroidea y no aporta protección frente a ninguna otra exposición radioactiva.
- algunas personas son alérgicas al yoduro y no deben tomar yoduro de potasio. Consulte con su médico sobre cualquier duda que pueda tener sobre el yoduro de potasio.
- si se recomienda el uso de yoduro de potasio después de una exposición radioactiva, las autoridades sanitarias locales notificarán a los residentes cómo obtenerla.

Para más información sobre el yoduro de potasio, consulte las siguientes páginas web:

- <http://www.bt.cdc.gov/radiation/ki.asp>
- http://www.fda.gov/cder/drugprepare/KI_Q&A.htm
- <http://www.fda.gov/cder/guidance/4825fnl.htm>

¿Dónde puedo recibir más información sobre los refugios domésticos y las emergencias radioactivas?

Contacte con el departamento local de sanidad pública. Consulte la página web

- <http://www.malph.org/page.cfm/108/> para ubicar su jurisdicción. En http://www.michigan.gov/documents/June2003LHDLList_69658_7.pdf podrá encontrar una lista de departamentos locales de sanidad pública.
- Visite la página web del Departamento de Calidad Medioambiental de Michigan (Michigan Department of Environmental Quality) en: http://www.michigan.gov/deq/0,1607,7-135-3312_4120_4243---,00.html
- Visite la página web de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC), <http://www.bt.cdc.gov/radiation/index.asp>.
- Llame al Servicio de Respuesta Rápida de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades:

Inglés: 1-888-246-2675

Español: 1-888-246-2857

TTY: 1-866-874-2646